

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-05-25 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Dren I 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Wafle ryżowe 20 g	Dren II 250 ml			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Paszтет z soczewicy* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	PN						
		Wartość energetyczna: 2225.94 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tł. nasy.: 9.77 g; Węglowodany ogółem: 390.16 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2402.98 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 332.48 g; W tym cukry: 38.56 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2263.83 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 339.54 g; W tym cukry: 37.99 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2343.65 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 345.91 g; W tym cukry: 42.95 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 13.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa
2026-05-26 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> )	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Dren I 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Krem z dyni * (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Szpinakowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g	Dren II 250 ml			Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	
PN						
		Wartość energetyczna: 2147.98 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 43.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 372.39 g; W tym cukry: 51.19 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2014.01 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 294.87 g; W tym cukry: 32.37 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2100.94 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; W tym cukry: 37.54 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2460.24 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 382.60 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 11.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-05-27 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> )	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna* 75 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna* 75 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna* 75 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Dren I 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE.</u> )	
Obiad	Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO (bez mleka) 350 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g	Dren II 350 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO 350 g ( <u>MLE.</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		
	PD	Mus z jabłek () b/c 150 g	Dren II 250 ml		Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
Kolacja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gł 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba faszzerowana (miruna) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba faszzerowana (miruna) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
PN	Wartość energetyczna: 2112.66 kcal; Białko ogółem: 74.48 g; Tłuszcz: 44.15 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; Węglowodany ogółem: 382.62 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2063.48 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 332.78 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 17.97 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2238.83 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 358.08 g; W tym cukry: 62.20 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2549.67 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 412.69 g; W tym cukry: 88.81 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 9.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-05-28 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek na słodko 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR.</u> ) Ogórek świeży 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR.</u> ) Twarożek na słodko 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GÓR.</u> )	Dren I 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g		
	PD	Mus z jabłek () z/c 100 g	Dren II 250 ml			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	
PN							
		Wartość energetyczna: 2157.71 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.45 g; Węglowodany ogółem: 386.42 g; W tym cukry: 51.27 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2004.31 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 323.08 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2123.92 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 336.18 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2232.11 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 322.50 g; W tym cukry: 81.12 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 8.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-05-29 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szyńka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW,</u> )	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE,</u> ) Powidła śliwkowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )	Dren I 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z brokuła* 20 g Pomidor 50 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybno-warzywny* (morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sledź w śmietanie 150 g ( <u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybno-warzywny* (morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		
	PD	Wafle ryżowe 20 g	Dren II 250 ml				Koktajl wieloowocowy* 200 ml ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g	
	PN						
		Wartość energetyczna: 2162.39 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 42.32 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 383.18 g; W tym cukry: 59.61 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2399.05 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 349.56 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2162.90 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 356.03 g; W tym cukry: 54.15 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2537.76 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 398.20 g; W tym cukry: 73.60 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 8.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- W SZ Podstawowa	BIAŁ- W SZ Łatwo strawna	BIAŁ- W SZ Bogatobiałkowa					
2026-05-30 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli 50 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
		Obiad	Dren I 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g				
						Dren II 350 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka Colesław 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
							Dren II 250 ml			Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )
										Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
PN	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )				Wartość energetyczna: 2157.66 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 371.78 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 8.23 g;					
					Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;					
					Wartość energetyczna: 2087.38 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; W tym cukry: 51.71 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 11.14 g;					
					Wartość energetyczna: 2081.36 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 328.61 g; W tym cukry: 49.21 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 11.70 g;					
					Wartość energetyczna: 2289.50 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 56.42 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 12.90 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-05-31 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 75 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 75 g		
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Dren I 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew pieczona 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Kapuśniak z kapusty białej 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		
	PD	Wafle ryżowe 30 g	Dren II 250 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Suflet mięsno-jarzynowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	
PN							
		Wartość energetyczna: 2139.17 kcal; Białko ogółem: 72.34 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tł. nasy.: 9.01 g; Węglowodany ogółem: 393.20 g; W tym cukry: 42.15 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2098.19 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 296.25 g; W tym cukry: 29.34 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2179.01 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; W tym cukry: 28.42 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2479.39 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 346.46 g; W tym cukry: 35.57 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 10.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa
2026-06-01 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GÓR.</u> )	Dren I 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Jarzynowa z makaronem-podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Dren II 250 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Słupki z marchewki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Marchew talarki gotowane * 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew talarki gotowane * 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
PN						
		Wartość energetyczna: 2181.22 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 33.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.30 g; Węglowodany ogółem: 405.84 g; W tym cukry: 62.92 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2007.39 kcal; Białko ogółem: 78.58 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 301.35 g; W tym cukry: 44.90 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2006.24 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; W tym cukry: 41.83 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2400.04 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 388.47 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 10.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-06-02 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Dren I 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szyunka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Dren II 250 ml			Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
PN						
	Wartość energetyczna: 2091.86 kcal; Białko ogółem: 72.32 g; Tłuszcz: 43.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 375.28 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2065.01 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 310.41 g; W tym cukry: 39.93 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2273.66 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 356.63 g; W tym cukry: 61.56 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2559.01 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 399.13 g; W tym cukry: 61.72 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 11.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-06-03 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gł 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> )	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g	Dren I 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 30 g	
	Obiad	Krem z białych warzyw (b/mleka) 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane z natką pietruszki 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Krem z białych warzyw 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Grzanki pszenne () 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )		Krem z białych warzyw 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Dren II 250 ml			Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szyńka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szyńka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szyńka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szyńka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
	PN						
		Wartość energetyczna: 2271.60 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 381.80 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2123.20 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 334.01 g; W tym cukry: 48.51 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2219.93 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 358.91 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2424.79 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 373.05 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 10.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-06-04 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Dren I 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron Spaghetti 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron Spaghetti 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Dren II 250 ml			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Ryz na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g		
PN							
		Wartość energetyczna: 2176.26 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 44.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.62 g; Węglowodany ogółem: 384.86 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2190.19 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 313.85 g; W tym cukry: 31.08 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2183.57 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 334.44 g; W tym cukry: 30.90 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2381.57 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 370.59 g; W tym cukry: 68.10 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 8.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAL- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAL- WSZ Podstawowa	BIAL- WSZ Łatwo strawna	BIAL- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-06-05 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Dren I 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew pieczona 120 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dren II 350 ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g	Dren II 250 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gł 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
PN						
	Wartość energetyczna: 2288.56 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 376.47 g; W tym cukry: 36.44 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2085.66 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 316.34 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2211.71 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 344.70 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2495.71 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 401.00 g; W tym cukry: 112.10 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 8.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa		
2026-06-06 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> )	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew talarki gotowane* 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Dren I 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad		Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 120 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
		PD	Wafle ryżowe 30 g	Dren II 250 ml			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Paszтет z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Pasta z brokuła* 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		
		PN					
	Wartość energetyczna: 2292.38 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 393.88 g; W tym cukry: 51.88 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2232.44 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; W tym cukry: 49.40 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2189.48 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 334.12 g; W tym cukry: 42.49 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2313.48 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 348.22 g; W tym cukry: 55.99 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 10.28 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAŁ- Papkowata/Pooperacyjna/Rozdrobniona	BIAŁ- Płynna wzmocniona (dren)/miksowana	BIAŁ- WSZ Podstawowa	BIAŁ- WSZ Łatwo strawna	BIAŁ- WSZ Bogatobiałkowa	
2026-06-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl L 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: RYB, MCK.</u> )	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Dren I 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ratatouille z olejem * 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dren II 350 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka Colesław 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab sous-vide 100 g Sos własny 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ratatouille z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Dren II 250 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gł 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dren I 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 40 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a la homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
PN						
	Wartość energetyczna: 2494.53 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 365.74 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 1739.24 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 157.15 g; W tym cukry: 11.26 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 1.00 g;	Wartość energetyczna: 2072.20 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 304.50 g; W tym cukry: 50.09 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2172.32 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 75.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 294.10 g; W tym cukry: 39.21 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2412.39 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 321.71 g; W tym cukry: 45.67 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 11.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	
2026-05-25 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z białek z koperkiem 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Ćwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Pomarańcza 100 g			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Paszтет z soczewicy* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Paszтет z soczewicy* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Dżem 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	PN		Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g			
	Wartość energetyczna: 2438.92 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 380.89 g; W tym cukry: 81.14 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2240.21 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 316.02 g; W tym cukry: 38.72 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 1588.64 kcal; Białko ogółem: 65.49 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 7.99 g; Węglowodany ogółem: 230.13 g; W tym cukry: 45.78 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 1952.81 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 42.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.14 g; Węglowodany ogółem: 324.00 g; W tym cukry: 44.44 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2262.19 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 377.61 g; W tym cukry: 89.10 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 9.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	
2026-05-26 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g Suflet mięsno-jarzynowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> ) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )
	Obiad	Szpinakowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z dyni * (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z dyni * (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy (bez jaj) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Mus z jabłek () z/c 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt		Mus z jabłek () z/c 100 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> )
PN		Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> ) Salata zielona 10 g				
	Wartość energetyczna: 2496.22 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 399.11 g; W tym cukry: 70.45 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2022.45 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 290.30 g; W tym cukry: 39.25 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 1374.05 kcal; Białko ogółem: 68.23 g; Tłuszcz: 34.02 g; Kw. tł. nasy.: 7.86 g; Węglowodany ogółem: 208.98 g; W tym cukry: 61.22 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 1957.14 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 45.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 315.35 g; W tym cukry: 37.10 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2316.11 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 389.83 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 11.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Z ogr.tl/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	
2026-05-27 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Szynka Bartnika- kiełbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna* 75 g ( <u>SEL</u> ) Szynka Bartnika- kiełbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Pasta warzywna* 75 g ( <u>SEL</u> ) Szynka Bartnika- kiełbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II śN	Koktajl bananowo-dyiniowy 200 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 20 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 30 g	Koktajl bananowo-dyiniowy b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Chrupki kukurydziane 20 g	
	Obiad	Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO 350 g ( <u>MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Buraczki po francusku z olejem 100 g Surówka z pora, jabłka i marchewki 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Buraczki po francusku z olejem 100 g Surówka z pora, jabłka i marchewki 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO (bez mleka) 350 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy*(bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez jaj) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy*(bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Pomarańcza 100 g	Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> )		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ryba faszzerowana (miruna) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Ryba faszzerowana (miruna) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona b/gl (b/jajek) 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
	PN		Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 50 g			
	Wartość energetyczna: 2479.36 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 389.96 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2058.75 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 286.71 g; W tym cukry: 33.48 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 1318.38 kcal; Białko ogółem: 70.86 g; Tłuszcz: 37.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 180.60 g; W tym cukry: 53.20 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2245.52 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 357.62 g; W tym cukry: 26.50 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2536.47 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 448.70 g; W tym cukry: 87.48 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 8.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	
2026-05-28 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW, ZYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW, ZYT.</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Ogórek świeży 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU ZYT.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW, ZYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL, GLU OW, ZYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 5 g	Jabłko 1 szt 1 szt		Mus z jabłek () z/c 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</b> ) Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca (bez jaj) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )	Pomarańcza 100 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 100 g ( <b>GLU ZYT.</b> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt
	PN		Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 20 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g			
	Wartość energetyczna: 2348.80 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 393.76 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2079.59 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 308.62 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 1405.03 kcal; Białko ogółem: 58.41 g; Tłuszcz: 27.91 g; Kw. tł. nasy.: 6.00 g; Węglowodany ogółem: 241.04 g; W tym cukry: 71.08 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1988.25 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 323.36 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2328.73 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 388.50 g; W tym cukry: 80.86 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 7.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żoład.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	
2026-05-29 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW,</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z brokuła* 20 g Pomidor 50 g	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> )		Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybno-warzywny* (morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybno-warzywny* (morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybno-warzywny* (morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z pora, jabłka i marchewki z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybno-warzywny* (morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez jajek) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona b/gl 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g	
PN		Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g					
		Wartość energetyczna: 2535.63 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 411.46 g; W tym cukry: 99.87 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2251.40 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 321.82 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 1558.34 kcal; Białko ogółem: 63.05 g; Tłuszcz: 35.51 g; Kw. tł. nasy.: 6.65 g; Węglowodany ogółem: 255.28 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2065.93 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2540.10 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 426.79 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 10.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAŁ- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna			
2026-05-30 sobota	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z fasoli 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z fasoli 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Salata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )	
			Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Ogórek kiszony 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> ) Ogórek kiszony 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy (bez jaj) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
				PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
				Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
PN		Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 50 g						
	Wartość energetyczna: 2422.46 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 384.14 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2069.26 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 297.87 g; W tym cukry: 32.08 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 13.23 g;	Wartość energetyczna: 1389.95 kcal; Białko ogółem: 75.72 g; Tłuszcz: 32.69 g; Kw. tł. nasy.: 8.14 g; Węglowodany ogółem: 207.37 g; W tym cukry: 36.25 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2001.49 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 307.39 g; W tym cukry: 35.81 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2330.49 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 382.22 g; W tym cukry: 94.65 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 9.67 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna
2026-05-31 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) 200 ml	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 20 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Twarożek 20 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) 200 ml
	Obiad	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew pieczona 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew pieczona 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca (bez jaj) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )
	PN		Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 20 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g			
		Wartość energetyczna: 2446.13 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 371.11 g; W tym cukry: 63.77 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2143.14 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 283.57 g; W tym cukry: 29.06 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 1426.43 kcal; Białko ogółem: 73.63 g; Tłuszcz: 39.16 g; Kw. tł. nasy.: 10.80 g; Węglowodany ogółem: 202.28 g; W tym cukry: 27.49 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1905.32 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 297.14 g; W tym cukry: 25.69 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 13.35 g;	Wartość energetyczna: 2370.00 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 388.77 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 10.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Z ogr.tl/z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna
2026-06-01 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR,</u> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Jabłko 1 szt 1 szt		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GÓR,</u> )
	Obiad	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )	Jarzynowa z makaronem-podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Surówka z marchwi b/c 100 g ( <u>MLE,</u> ) Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ryż na sypko (brązowy) 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Surówka z marchwi b/c 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłka prażone b/c 150 g	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) (bez jaj) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew talarki gotowane * 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Słupki z marchewki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Słupki z marchewki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Dżem 50 g Marchew talarki gotowane * 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatką wieprzowej pieczona b/gl 100 g Marchew talarki gotowane * 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )
PN		Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ogórek świeży 50 g				
		Wartość energetyczna: 2442.34 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 401.22 g; W tym cukry: 69.46 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2071.75 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 311.23 g; W tym cukry: 44.30 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 1390.03 kcal; Białko ogółem: 59.21 g; Tłuszcz: 29.63 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 224.39 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2123.34 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 35.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 377.07 g; W tym cukry: 39.17 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2486.40 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 417.49 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 8.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAŁ- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )
Obiad	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 50 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez jaj) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 50 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Maślanka 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PN		Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g		
	Wartość energetyczna: 2463.50 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 407.46 g; W tym cukry: 107.82 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2121.51 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 301.33 g; W tym cukry: 29.07 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 1544.20 kcal; Białko ogółem: 78.40 g; Tłuszcz: 34.98 g; Kw. tł. nasy.: 8.99 g; Węglowodany ogółem: 234.87 g; W tym cukry: 70.76 g; Błonnik pok.: 15.83 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2108.85 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 341.92 g; W tym cukry: 49.83 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2121.64 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; Węglowodany ogółem: 353.75 g; W tym cukry: 90.05 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 6.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna
2026-06-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 15 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 30 g	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )
	Obiad	Krem z białych warzyw 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 25 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Krem z białych warzyw 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 25 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Krem z białych warzyw (b/mleka) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )
PN		Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g				
		Wartość energetyczna: 2534.96 kcal; Białko ogółem: 124.36 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 373.21 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2027.42 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 297.31 g; W tym cukry: 38.85 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 1473.68 kcal; Białko ogółem: 67.91 g; Tłuszcz: 32.25 g; Kw. tł. nasy.: 7.57 g; Węglowodany ogółem: 241.30 g; W tym cukry: 68.70 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2005.88 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 303.67 g; W tym cukry: 21.29 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2517.76 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 395.75 g; W tym cukry: 82.47 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 7.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAŁ- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoałergiczna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> ) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW,</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u> ) Schab gotowany 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab gotowany 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Makaron Spaghetti 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron Spaghetti 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez jaj) 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos koperkowy*(bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 100 g Cwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g
	PN	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Salata zielona 10 g			
	Wartość energetyczna: 2491.35 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 381.60 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 1940.58 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 286.15 g; W tym cukry: 39.62 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 1423.83 kcal; Białko ogółem: 65.30 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 186.80 g; W tym cukry: 35.45 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2094.71 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 319.56 g; W tym cukry: 17.61 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2399.86 kcal; Białko ogółem: 121.32 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 349.56 g; W tym cukry: 29.94 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna	
2026-06-05, piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba faszzerowana (dorsz) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )
	Obiad	Pomidorowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew pieczona 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 50 ml Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (b/jaj) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 50 ml Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona b/g/ 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	
	PN		Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 50 g			
	Wartość energetyczna: 2513.11 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 420.47 g; W tym cukry: 117.57 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2167.95 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 294.53 g; W tym cukry: 44.44 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 1462.25 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 38.11 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 195.40 g; W tym cukry: 35.55 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2090.25 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2467.27 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 427.96 g; W tym cukry: 123.64 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 7.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAŁ- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAŁ- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAŁ- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAŁ- WSZ Bezmleczna	BIAŁ- WSZ Hipoalergiczna	
2026-06-06 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Marchew talarki gotowane* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW, GLU ŻYT.</u> ) Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew talarki gotowane* 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 50 g ( <u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Marchew talarki gotowane* 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Marchew talarki gotowane* 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 10 g	Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )	
Obiad	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kalafirowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez jai) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Paszтет z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 65 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Paszтет z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
	PN	Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g				
	Wartość energetyczna: 2611.06 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 405.27 g; W tym cukry: 94.45 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2299.16 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 329.08 g; W tym cukry: 40.70 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 1597.52 kcal; Białko ogółem: 76.71 g; Tłuszcz: 43.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; Węglowodany ogółem: 233.08 g; W tym cukry: 56.13 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2187.82 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 319.90 g; W tym cukry: 27.25 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2446.06 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 409.47 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 7.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Z ogr.tl/Z ogr. subst.wydz.soków żołąd.	BIAL- WSZ Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BIAL- WSZ Ubogoenergetyczna	BIAL- WSZ Bezmleczna	BIAL- WSZ Hipoalergiczna
Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<b>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b>)                      Suflet mięsno-jarzynowy 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b>)                      Pomidor b/skórki 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: RYB, MCK.</b>)                      Chleb żytni razowy 120 g (<b>GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<b>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Rzodkiew biała 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 65 g (<b>GLU ŻYT.</b>)                      Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<b>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Rzodkiew biała 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: RYB, MCK.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g                      Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: RYB, MCK.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g                      Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g                      Pomidor 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II SN	<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b>)</p>	<p>Chleb żytni razowy 30 g (<b>GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Pyzdra schabowa-wędzonka schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g                      Sałata zielona 10 g</p>		
Obiad	<p>Krupnik jęczmienny 350 ml (<b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g                      Schab sous-vide 100 g                      Sos własny 50 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ratatouille z olejem * 150 g                      Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny 350 ml (<b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g                      Schab sous-vide 100 g                      Surówka Coleslaw b/c 100 g (<b>JAJ, MLE, GOR.</b>)                      Ratatouille z olejem * 100 g                      Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g                      Schab sous-vide 100 g                      Sos własny 50 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Surówka Coleslaw b/c 100 g (<b>JAJ, MLE, GOR.</b>)                      Ratatouille z olejem * 100 g                      Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml (<b>SEL, GLU JECZ.</b>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g                      Schab sous-vide 100 g                      Sos własny 50 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ratatouille z olejem * 150 g                      Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	
	PD	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Serek homo. naturalny 50 g (<b>MLE.</b>)                      Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor b/skórki 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Wafle tortowe 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)</p>	<p>Chleb żytni razowy 120 g (<b>GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Serek homo. naturalny 50 g (<b>MLE.</b>)                      Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 65 g (<b>GLU ŻYT.</b>)                      Serek homo. naturalny 50 g (<b>MLE.</b>)                      Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g                      Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g                      Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g                      Pomidor 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g                      Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g                      Dżem 50 g                      Pomidor 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>
	PN		<p>Chleb żytni razowy 30 g (<b>GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 20 g (<b>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b>)                      Sałata zielona 10 g</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 2421.63 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 359.84 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 9.98 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2093.74 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 258.07 g; W tym cukry: 25.81 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 11.00 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1392.53 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 9.99 g; Węglowodany ogółem: 167.20 g; W tym cukry: 29.62 g; Błonnik pok.: 16.59 g; Sól: 7.22 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2091.45 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 276.40 g; W tym cukry: 28.92 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 9.30 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2464.61 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; W tym cukry: 92.26 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 7.70 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-05-25 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Cwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron bezglutenowy na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g ( <u>SOJ,</u> ) Miód (25g) 1 szt Cwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Cwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )	Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sos jarzynowy (bez soli) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sytko 200 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona (bez glutenu) 100 g ( <u>SEL,</u> ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 50 ml ( <u>SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sytko 150 g Kieszonka z kurczaka z warzywami pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sytko 200 g Kotlety z ciecierzycy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona (bez soli) 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona b/gl 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Rolada z łopatką wieprzowej pieczona b/gl 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	PN		Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g			
		Wartość energetyczna: 2186.11 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; W tym cukry: 54.70 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2240.40 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.19 g; Węglowodany ogółem: 343.78 g; W tym cukry: 73.89 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2242.46 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 338.52 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 1503.66 kcal; Białko ogółem: 44.30 g; Tłuszcz: 38.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 257.49 g; W tym cukry: 53.95 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2495.67 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 369.58 g; W tym cukry: 53.42 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 10.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-05-26 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 50 g ( <u>MLE,</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy (bez soli) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> ) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )	Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Szpinakowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy (bez soli) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy *(bez soli) 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Buraczki gotowane (bez soli) 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z dyni * (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 50 ml ( <u>MLE,</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z dyni * (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Pierogi ze szpinakiem * 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Mus z jabłek () z/c 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> )	Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )
PN		Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Schab gotowany 40 g				
		Wartość energetyczna: 2243.50 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 339.71 g; W tym cukry: 38.03 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2107.93 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 40.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 335.40 g; W tym cukry: 65.32 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 1964.98 kcal; Białko ogółem: 76.24 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 297.21 g; W tym cukry: 66.88 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1470.05 kcal; Białko ogółem: 43.83 g; Tłuszcz: 33.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 252.37 g; W tym cukry: 63.90 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2541.30 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 402.95 g; W tym cukry: 33.39 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 9.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-05-27 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany (bez soli) 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Schab gotowany 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna* 75 g ( <u>SEL</u> ) Schab gotowany 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 20 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pasta warzywna* 75 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )	Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Ziemniaczana (bez soli) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO 350 g ( <u>MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO 350 g ( <u>MLE</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ</u> ) Sos koperkowy*(bez glutenu) 50 ml ( <u>MLE</u> ) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem marchwiowo-ziemniaczany BBCO 350 g ( <u>MLE</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona (bez soli) 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ryba faszzerowana (miruna) 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	PN		Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g			
		Wartość energetyczna: 2483.73 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 396.70 g; W tym cukry: 77.14 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2238.76 kcal; Białko ogółem: 134.05 g; Tłuszcz: 44.91 g; Kw. tł. nasy.: 9.78 g; Węglowodany ogółem: 335.95 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2117.94 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 287.04 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1846.89 kcal; Białko ogółem: 57.48 g; Tłuszcz: 38.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 332.97 g; W tym cukry: 63.05 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2348.76 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 391.39 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 7.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2026-05-28 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 50 g Twarożek na słodko 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb tostowy pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek na słodko 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek na słodko 30 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek na słodko 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Mus z jabłek () z/c 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g		
	Obiad	Rosół z makaronem (bez soli) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) 200 g Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy (bez soli) 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Klopsik drobiowo - warzywny z udźca 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona (bez soli) 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb tostowy pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona b/gl 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt
	PN	Chleb tostowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Schab gotowany 40 g				
		Wartość energetyczna: 2292.13 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 324.14 g; W tym cukry: 57.06 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2441.89 kcal; Białko ogółem: 125.29 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 350.98 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2301.60 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 329.87 g; W tym cukry: 60.32 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 3.07 g;	Wartość energetyczna: 1951.35 kcal; Białko ogółem: 55.94 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 353.84 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2226.25 kcal; Białko ogółem: 75.47 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 358.29 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 8.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-05-29 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW,</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE,</u> ) Powidła śliwkowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> )		
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez soli) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybno-warzywny* (morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybno-warzywny* (morszczuk) (bez glutenu) 2 [Por] x 100 g ( <u>JAJ, RYB, SEL,</u> ) Sos cytrynowy (bez glutenu) 50 ml ( <u>MLE,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybno-warzywny* (morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybno-warzywny* (morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> ) Sos cytrynowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )	Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Rolada z łopatkii wieprzowej pieczona b/gl 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 50 g
PN		Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g				
		Wartość energetyczna: 2152.30 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 341.42 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2160.33 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.13 g; Węglowodany ogółem: 326.19 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2130.65 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 330.25 g; W tym cukry: 51.57 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1708.75 kcal; Białko ogółem: 52.86 g; Tłuszcz: 35.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 307.46 g; W tym cukry: 86.99 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2327.62 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 384.18 g; W tym cukry: 56.80 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 7.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-05-30 sobota	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g ( <u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z fasoli 50 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )	Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez soli) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* (bez glutenu) 150 g ( <u>SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kotlety z brokuła* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona (bez soli) 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	PN		Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g			
		Wartość energetyczna: 2216.91 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 325.54 g; W tym cukry: 49.34 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2245.76 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2143.96 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1422.46 kcal; Białko ogółem: 50.90 g; Tłuszcz: 38.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 232.97 g; W tym cukry: 42.17 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2171.01 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 366.74 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 9.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2026-05-31 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Ziemniaczana (bez soli) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy (bez soli) 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Marchew pieczona 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 50 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 90 g ( <u>SOJ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Wafle ryżowe 30 g					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Suflet mięsno-jarzynowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 15 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Suflet mięsno-jarzynowy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	
PN		Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Rolada z łopatkii wieprzowej pieczona b/gł 40 g					
		Wartość energetyczna: 2233.55 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 314.52 g; W tym cukry: 27.93 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2205.56 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 47.80 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; Węglowodany ogółem: 352.65 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2080.92 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 293.04 g; W tym cukry: 58.23 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1572.72 kcal; Białko ogółem: 46.25 g; Tłuszcz: 40.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 260.70 g; W tym cukry: 35.27 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2143.93 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 311.59 g; W tym cukry: 30.21 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 8.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-06-01 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 15 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GÓR,</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez soli) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (bez soli) 180 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Buraczki oprószane 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porczezkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem-podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki oprószane 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona (bez soli) 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew talarki gotowane * 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona b/gl 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona b/gl 50 g Marchew talarki gotowane * 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek ziarnisty naturalny 30 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Marchew talarki gotowane * 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) Słupki z marchewki 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )
PN		Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g				
		Wartość energetyczna: 2217.67 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 359.98 g; W tym cukry: 50.38 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2252.51 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 45.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 355.50 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 1955.72 kcal; Białko ogółem: 63.90 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 314.97 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 1.94 g;	Wartość energetyczna: 1472.02 kcal; Białko ogółem: 35.76 g; Tłuszcz: 35.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 261.17 g; W tym cukry: 33.08 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 2265.15 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 355.56 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2026-06-02 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g ( <b>SOJ.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet rybny z warzywami (morszczuk) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )	Wafle ryżowe 30 g		
2026-06-02 wtorek	Obiad	Rosół z makaronem (bez soli) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Rosół z makaronem (bez glutenu) 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 50 ml	Bulion warzywny z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi ze szpinakiem * 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )		
2026-06-02 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy (bez soli) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Suflet mięsno-jarzynowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 15 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
		PN	Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona b/gl 40 g			
		Wartość energetyczna: 1882.16 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 270.91 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2097.73 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 42.42 g; Kw. tł. nasy.: 7.71 g; Węglowodany ogółem: 357.65 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2207.92 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 310.01 g; W tym cukry: 50.92 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 2.71 g;	Wartość energetyczna: 1400.02 kcal; Białko ogółem: 44.05 g; Tłuszcz: 31.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 244.94 g; W tym cukry: 59.51 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2388.47 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 392.95 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 8.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-06-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona (bez soli) 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gł 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gł 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II śN		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )	Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Ziemniaczana (bez soli) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane z natką pietruszki (bez soli) 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 25 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Krem z białych warzyw 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jarzynowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane z natką pietruszki 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron bezglutenowy 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw (b/mleka) 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 25 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Krem z białych warzyw 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 25 g ( <u>GLU PSZ</u> )
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</u> ) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle tortowe 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN		Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gł 40 g			
		Wartość energetyczna: 2328.61 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 355.47 g; W tym cukry: 53.59 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2349.69 kcal; Białko ogółem: 128.08 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 323.14 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2051.82 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 1.71 g;	Wartość energetyczna: 1836.44 kcal; Białko ogółem: 46.31 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 319.70 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2430.04 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 376.38 g; W tym cukry: 55.29 g; Błonnik pok.: 43.03 g; Sól: 8.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2026-06-04 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab gotowany (bez soli) 50 g Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Schab gotowany 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron (bez soli) 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka (bez soli) 100 g Sos koperkowy *(bez soli) 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński z mięsa wp-dieta (bez glutenu) 150 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron Spaghetti 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp -dieta 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Galaretko o smaku truskawkowym 200 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona b/gl 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ćwikła z jabłkiem b/c 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g
		PN	Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 40 g			
	Wartość energetyczna: 2290.51 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 347.21 g; W tym cukry: 50.33 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2316.53 kcal; Białko ogółem: 127.69 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 332.24 g; W tym cukry: 68.01 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 1979.98 kcal; Białko ogółem: 62.86 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; W tym cukry: 17.47 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 3.69 g;	Wartość energetyczna: 1695.11 kcal; Białko ogółem: 62.17 g; Tłuszcz: 42.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 277.89 g; W tym cukry: 35.86 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2650.44 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 98.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.16 g; Węglowodany ogółem: 377.66 g; W tym cukry: 41.37 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 9.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-06-05, piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Ryba faszzerowana (dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</b> )	Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (bez soli) 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) (bez soli) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy *(bez soli) 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku* (bez soli) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 50 ml Marchew pieczona 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 50 ml Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g ( <b>RYB,</b> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 90 g ( <b>SOJ,</b> ) Sos koperkowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Rolada z łopatkii wieprzowej pieczona b/gl 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chrupki kukurydziane 30 g	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Dżem 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	PN		Chleb tostowy pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Schab gotowany 40 g			
		Wartość energetyczna: 2186.47 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; W tym cukry: 48.96 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2238.96 kcal; Białko ogółem: 126.56 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 8.79 g; Węglowodany ogółem: 338.08 g; W tym cukry: 72.31 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2299.04 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 368.16 g; W tym cukry: 103.26 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 2.68 g;	Wartość energetyczna: 1613.82 kcal; Białko ogółem: 56.63 g; Tłuszcz: 37.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 275.52 g; W tym cukry: 73.52 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 2121.66 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 359.91 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 7.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

		BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska
2026-06-06 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 50 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew talarki gotowane* 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew talarki gotowane* 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową wędzona, parzona 15 g ( <u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u> ) Marchew talarki gotowane* 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Marchew talarki gotowane* 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Ziemniaczana (bez soli) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Klopsik wieprzowy (bez soli) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny (bez soli) 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos własny (bez glutenu) 50 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlety ziemniaczane 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb tostowy pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z brokuła * 50 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u> ) Dżem 25 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z brokuła * 50 g Pasztet z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
PN		Chleb tostowy pszenny 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona b/gl 40 g				
		Wartość energetyczna: 2344.67 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 334.25 g; W tym cukry: 41.91 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2227.36 kcal; Białko ogółem: 123.49 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.29 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2161.29 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g; W tym cukry: 29.01 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 2.52 g;	Wartość energetyczna: 1484.65 kcal; Białko ogółem: 44.89 g; Tłuszcz: 41.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 246.17 g; W tym cukry: 36.59 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 2289.49 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 358.04 g; W tym cukry: 42.86 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 7.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA BIAŁYSTOK SIENKIEWICZA

	BIAL- WSZ Niskosodowa	BIAL- WSZ Z ogr. tł.(trzustkowa)	BIAL- WSZ Bezglutenowa	BIAL- WSZ Niskobiałkowa	BIAL- WSZ Wegetariańska	
2026-06-07 niedziela	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Suflet mięsno-jarzynowy ( ) (bez soli) 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b>)                      Pomidor 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: RYB, MCK.</b>)                      Chleb tostowy pszenny 80 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)                      Suflet mięsno-jarzynowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b>)                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<b>SEL.</b>)                      Chleb bezglutenowy 100 g (<b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Suflet mięsno-jarzynowy (bez glutenu) 50 g (<b>JAJ, SEL.</b>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: RYB, MCK.</b>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g (<b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b>)                      Miód (25g) 2 szt                      Pomidor 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Jajko gotowane kl M 2 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
		II ŚN	<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (<b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b>)</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>		
2026-06-07 niedziela	Obiad	<p>Krupnik jęczmienny (bez soli) 350 ml (<b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g                      Schab gotowany (bez soli) 100 g                      Sos własny (bez soli) 50 ml (<b>GLU PSZ.</b>)                      Ratatouille z olejem * 150 g                      Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml (<b>SEL, GLU JECZ.</b>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g                      Schab sous-vide 100 g                      Sos własny (bez glutenu) 50 ml                      Ratatouille z olejem * 150 g                      Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Krupnik ryżowy z ziemniakami* 350 ml (<b>MLE, SEL, JECZ.</b>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g                      Schab sous-vide 100 g                      Sos własny (bez glutenu) 50 ml                      Ratatouille z olejem * 150 g                      Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny (bez mleka) 350 ml (<b>SEL, GLU JECZ.</b>)                      Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g                      Schab sous-vide 50 g                      Sos własny 50 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ratatouille z olejem * 150 g                      Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Krupnik jęczmienny 350 ml (<b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b>)                      Pierogi z truskawkami * 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Sos jogurtowy naturalny 50 g (<b>MLE.</b>)                      Jabłko 1 szt 1 szt                      Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>
		PD	<p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>		
2026-06-07 niedziela	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Serek homo. naturalny 50 g (<b>MLE.</b>)                      Rolada z łopatki wieprzowej pieczona (bez soli) 50 g                      Pomidor 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>SEL.</b>)                      Chleb tostowy pszenny 80 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)                      Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 100 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g (<b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Rolada z łopatki wieprzowej pieczona b/gl 50 g                      Serek homo. naturalny 50 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Ryż na wywarze jarzynowym 300 ml (<b>SEL.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Serek homo. naturalny 30 g (<b>MLE.</b>)                      Dżem 50 g                      Pomidor 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna podlaska 48g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 50 g (<b>MLE.</b>)                      Ser żółty 50 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 75 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>
		PN	<p>Chleb tostowy pszenny 60 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)                      Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 40 g</p>			
	<p>Wartość energetyczna: 2269.09 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 294.40 g; W tym cukry: 40.93 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.83 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2287.02 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 313.22 g; W tym cukry: 65.49 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 5.91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2125.05 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 268.91 g; W tym cukry: 48.34 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 2.71 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1673.17 kcal; Białko ogółem: 44.94 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 260.61 g; W tym cukry: 85.02 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sól: 4.16 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2210.92 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 339.49 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 7.76 g;</p>	

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sód - Sód,  
Sól - Sól,  
Potas - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
Ener z B. - % energii z białka,  
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,  
Ener z W. - % energii z węglowodanów,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,